

# NOVEMBRE 2022

<b>MARDI</b> FERMÉ ..... 13H30 À 15H30	<b>MERCREDI</b> 9H30 À 11H30 ..... 13H30 À 15H30	<b>JEUDI</b> 9H30 À 11H30 ..... 13H30 À 15H30	<b>VENDREDI</b> 9H30 À 11H30 ..... 13H30 À 15H30	<b>SAMEDI</b> FERMÉ
<b>1</b> Milieu de vie: Activité libre	<b>2</b> Groupe d'échange mieux-être Création artistique (groupe fermé)	<b>3</b> Qi-Gong Journal créatif (groupe fermé)	<b>4</b> <b>10h30 à 18h00</b> Sortie Magasinage et cinéma à Trois-Rivières * \$	<b>5</b>
<b>8</b> Milieu de vie: Activité libre	<b>9</b> Groupe d'échange mieux-être Création artistique (groupe fermé)	<b>10</b> Comité centre de documentations * Café-dessert \$ au MammaMia	<b>11</b> FERMÉ	<b>12</b>
<b>15</b> Milieu de vie: Activité libre	<b>16</b> Groupe d'échange mieux-être Milieu de vie: Activité libre	<b>17</b> Qi-Gong <b>16h à 18h</b> Porte ouverte à la population	<b>18</b> Milieu de vie: Activité libre * Club de marche Départ Parc écologique Godefroy	<b>19</b>
<b>22</b> Milieu de vie: Activité libre	<b>23</b> Groupe d'échange mieux-être Milieu de vie: Activité libre	<b>24</b> Qi-Gong Journal créatif <b>17h à 19h</b> * \$ Souper amitié au MammaMia	<b>25</b> Milieu de vie: Activité libre * Club de marche Départ du subway Nicolet	<b>26</b> <b>9h30 à 11h30</b> Samedi de prendre soin de moi: Ren'Être
<b>29</b> Groupe de paroles pour hommes	<b>30</b> Groupe d'échange mieux-être Brico de Noël L'étoile	<b>1</b> Déc. Qi-Gong Journal créatif	<b>2</b> Déc. Milieu de vie: Activité libre * Club de marche Départ des passerelles de Nicolet	<b>3</b> Déc.

## À NOTER

\$ = ACTIVITÉ PAYANTE

\* = ACTIVITÉ À L'EXTÉRIEUR DES LOCAUX HABITUELS

### Inscription obligatoire

SAUF POUR LE MILIEU DE VIE  
ET LE CLUB DE MARCHÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU À L'HEURE INDIQUÉE DANS LE HAUT DU CALENDRIER À MOINS D'INDICATION CONTRAIRE DANS LA CASE.

**APPELLE-NOUS**  
(819) 293-6416

**ÉCRIS-NOUS**  
INFO@TRAVERSEDUSENTIER.ORG  
FACEBOOK: TRAVERSEDUSENTIER

**VIENS-NOUS VOIR**  
DANS LE CENTRE GABRIELLE GRANGER  
690 RUE MGR PANET  
BUREAU 107  
NICOLET, J3T 1W1



Accueillir et accompagner vers l'équilibre d'une saine santé mentale.